



## EFETOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DA HATHA YOGA EM ADULTOS NAS INSTITUIÇÕES PRIVADAS EM SALVADOR, BAHIA

### RESUMO

O Yoga é um sistema filosófico milenar, originário da Índia, cujo objetivo principal é o desenvolvimento da união entre corpo e mente, dentre seus ramos, a Hatha Yoga consiste na combinação entre exercícios posturais ("asanas"), relaxamento e controle voluntário da respiração ("pranayamas"). Cada postura física realizada pela Hatha Yoga produz vários efeitos orgânicos, físicos, emocionais e energéticos em seu praticante, proporcionando flexibilidade, promovendo homeostasia endócrina através da ativação glandular e produzindo um equilíbrio físico qualitativo. O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil dos efeitos físicos e psicológicos em praticantes de Hatha Yoga nas instituições privadas em Salvador-Bahia. A sua metodologia constou de um estudo descritivo, longitudinal, tendo uma abordagem quantitativa em praticantes de Hatha Yoga nas instituições privadas em Salvador-Bahia. Os dados foram coletados através de aplicação de questionário anônimo com questões fechadas e respondido de forma anônima. A participação na pesquisa foi condicionada à concordância por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e obedeceu-se aos princípios éticos dispostos na resolução N° 196/96, do Conselho Nacional de Saúde. Foi verificado que a Hatha Yoga proporciona diversos resultados durante suas práticas, como melhora da concentração, circulação sanguínea, redução de sintomas depressivos, melhora nos padrões respiratórios, flexibilidade e força muscular seja ela a curto ou em longo prazo. Dessa forma, essa prática oferece melhor qualidade de vida, autoconhecimento para lidar com problemas contemporâneos e uma educação para cultivar e conquistar boa saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aptidão Física; Terapia por Exercício; Meditação.

## PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF PRACTICE OF HATHA YOGA IN ADULTS IN PRIVATE INSTITUTIONS IN SALVADOR, BAHIA

### ABSTRACT

Yoga is an ancient philosophical system originating in India, whose main objective is the development of the Union between body and mind, one of its branches, the Hatha Yoga consists of the combination of postural exercises ("asanas"), relaxation and voluntary control of respiration ("pranayamas"). Each physical posture held by Hatha Yoga produces various organic effects, physical, emotional and energetic in your practitioner, providing flexibility, promoting endocrine homeostasis through the glandular activation and producing a qualitative physical balance. The present study aimed to identify the profile of the physical and psychological effects on practitioners of Hatha Yoga in private institutions in Salvador-Bahia. The methodology consisted of a descriptive, longitudinal study, a quantitative approach in Hatha Yoga practitioners in private institutions in Salvador-Bahia. The data were collected through application of anonymous questionnaire with closed questions and answered anonymously. Participation in the research was subject to the agreement by means of signature of informed consent and complied with the ethical principles laid out in resolution No. 19696, National Health Council. It was verified that the Hatha Yoga provides multiple results during their practices, such as improved concentration, blood circulation, reduction of depressive symptoms, improvement in breathing patterns, flexibility and muscle strength either in the short or long term. Thus, this practice provides higher quality of life, self-knowledge to deal with contemporary problems and an education to grow and achieve good health.

**KEYWORDS:** Physical Fitness; Exercise Therapy; Meditation.

*Scire Salutis, Aquidabã, v.3, n.2,  
Abr, Mai, Jun, Jul, Ago, Set 2013.*

ISSN 2236-9600

SECTION: Articles

TOPIC: *Esporte, Educação e Saúde*



DOI: 10.6008/ESS2236-9600.2013.002.0004

**Edmara Oliveira Mota**

Universidade Tiradentes, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/2902489621335730>  
[maro1985om@hotmail.com](mailto:maro1985om@hotmail.com)

**Rafael dos Reis França**

Faculdade de Tecnologia e Ciências, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/8925528623897587>  
[franccarafa@gmail.com](mailto:franccarafa@gmail.com)

**Mayanna Machado Freitas**

Universidade Tiradentes, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/2088961229850444>  
[mayanna\\_freitas@hotmail.com](mailto:mayanna_freitas@hotmail.com)

Received: 06/07/2013

Approved: 02/09/2013

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

### Referencing this:

MOTA, E. O.; FRANÇA, R. R.; FREITAS, M. M. Efeitos físicos e psicológicos da prática da Hatha Yoga em adultos nas instituições privadas em Salvador, Bahia. *Scire Salutis, Aquidabã, v.3, n.2, p.38-46, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.6008/ESS2236-9600.2013.002.0004>*

## INTRODUÇÃO

O Yoga é um método filosófico milenar, de origem indiana, cujo foco principal é o desenvolvimento da união entre corpo e mente, através de exercícios, respiração e meditação, proporcionando o bem-estar físico e mental (COELHO et al., 2011, CHANAVIRUT et al., 2006). De suas ramificações, o mais popular e utilizado no Ocidente é a Hatha Yoga, que consiste na combinação entre exercícios posturais (“*asanas*”) que consistem na postura corporal, sendo exercícios físicos que ativam a energia, enrijecem a musculatura, proporcionam o alongamento e flexibilidade muscular e são classificados em passivos, ativos e de equilíbrio (MAŁGORZATA et al., 2006). Além desses exercícios, há o relaxamento e controle voluntário da respiração (“*pranayamas*”) (ALVES et al., 2006; GRABARA et al., 2006).

Embora o Yoga não seja considerado uma atividade completa e muitas vezes praticada como atividade alternativa, as modalidades derivadas da Hatha Yoga possuem envolvimento contínuo como o exercício físico e sem dúvidas ocasionam a promoção do bem-estar físico, social e mental do indivíduo, o que proporciona melhor da qualidade de vida através de sua prática psicofísica (ALVES et al., 2013; WREN et al., 2011).

Os exercícios de Hatha Yoga se diferem em muitos aspectos dos exercícios físicos em geral, pelo fato de trabalhar intensamente sobre as funções e órgãos internos, bem como articulações e a medula (BAL e KAUR, 2009; SHERMAN et al., 2005). Segundo Małgorzata et al. (2006), a utilização dos exercícios de oxigenação cerebral desperta áreas silenciosas no cérebro e o efeito da técnica sobre o sistema nervoso consiste na regeneração celular, com benefícios nas funções orgânicas, circulação e respiração.

Os benefícios dependem de algumas obrigatoriedades com uma prática regular, um método adequado e uma orientação de um profissional especializado, para propiciar de um bom resultado. A maioria dos benefícios é estabelecida através de técnicas com exercícios físicos, embora se utilize também uma ferramenta alternativa através da meditação (WILLIAN et al., 2004).

O objetivo do presente artigo foi identificar o perfil dos efeitos físicos e psicológicos em praticantes de Hatha Yoga nas instituições privadas na cidade de Salvador.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo descritivo, longitudinal, tendo uma abordagem quantitativa, com o objetivo de identificar o perfil dos efeitos físicos e psicológicos em praticantes de Hatha Yoga nas instituições privadas em Salvador-Bahia.

O presente estudo foi realizado em 3 (três) instituições privadas de Yoga em Salvador (Casa de Yoga, Espaço de Yoga e Relaxamento e Mahatma Gandhi), no período de janeiro a março de 2013.

Os dados foram coletados através de aplicação de questionário com questões fechadas, nas instituições privadas de Yoga, com exclusão dos participantes que se negaram a participar do estudo. O questionário baseou-se em 8 (oito) conjuntos de questões fechadas para cada competência a ser analisada, dando ênfase aos benefícios com a prática dessa terapia. O questionário foi respondido de forma anônima, incluindo dados demográficos como sexo, idade e grau de escolaridade. Além disso, foi relacionado o tempo de prática da Hatha Yoga, os motivos que levaram os participantes a procurar essa modalidade, a percepção dos benefícios e qualidade de vida.

A participação na pesquisa foi condicionada à concordância, por meio da assinatura dos participantes em relação a todas as informações que se encontram no termo de consentimento livre e esclarecido, contendo informações sobre o tema da pesquisa, objetivo, benefícios e riscos.

Os participantes foram informados que a pesquisa não implicaria dano algum à sua saúde, podendo apenas permitir identificar o perfil dos benefícios da Hatha Yoga. Eles também foram alertados quanto ao seu direito de solicitar novos esclarecimentos, dirimir possíveis dúvidas e desistir de participar da pesquisa a qualquer momento se assim o desejasse.

Todo o processo da pesquisa, especialmente durante a coleta de dados, obedeceu-se aos princípios éticos dispostos na resolução N° 196/96, do Conselho Nacional de saúde, especificamente, no seu artigo IV, que aborda o respeito à autonomia do participante da pesquisa, garantindo-lhe, entre outros direitos, o seu consentimento livre e esclarecido, o sigilo das informações e a privacidade.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a coleta de dados foram aplicados 237 questionários em 3 (três) instituições privadas de Hatha Yoga em Salvador-Bahia: Mahatma Gandhi (102), Casa de Yoga (71) e Espaço de Yoga e Relaxamento (64).

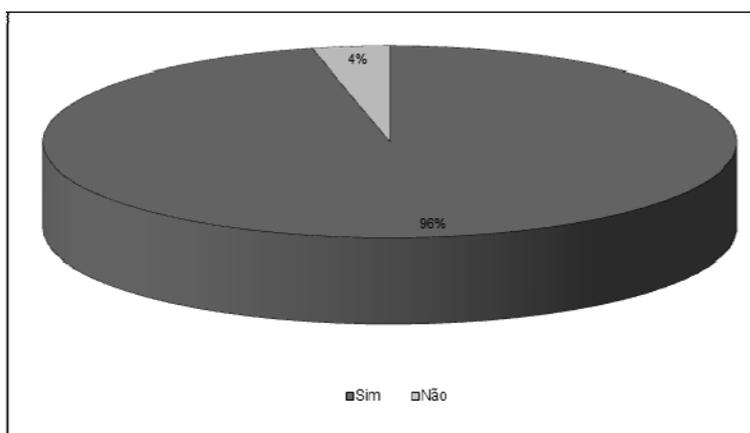
**Quadro 1:** Dados demográficos dos praticantes de Hatha Yoga em Salvador-Bahia.

Idade	N	%
10-20	12	5
21-30	16	7
31-40	64	27
41-50	85	36
50 e mais	60	25
<b>Sexo</b>		
Masculino	60	25
Feminino	177	75
<b>Grau de escolaridade</b>		
Fundamental Incompleto	4	2
Fundamental completo	2	1
Médio incompleto	9	4
Médio completo	17	7
Superior incompleto	29	12
Superior completo	176	74

De acordo com a Quadro 1, observou-se que 36% dos participantes apresentaram idade entre 41-50. A maioria das pessoas entrevistadas que procuram a Hatha Yoga como um método para aliviar problemas físicos possui idade a partir dos 40 anos que é o período onde começam a aparecer dores na coluna e musculares, problemas cardiovasculares etc. (CHANAVIRUT et al., 2006). Além disso, essa prática é adequada a qualquer pessoa, a partir dos sete anos de idade, sem limites e desde que respeitadas as condições de cada praticante (MAŁGORZATA et al., 2006).

Notam-se também na Quadro1, que 177 (75%) dos 237 entrevistados são mulheres. Esse indicador é possível considerando uma série de fatores, onde a Hatha Yoga proporciona benefícios que aliviam a tensão pré-menstrual (TPM), as cólicas menstruais e são aconselhados também para gestantes por proporcionar um equilíbrio físico e aliviar dores na coluna (NE e NA, 2007; KUTTNER et al., 2006; DANHAUER et al., 2008).

O terceiro dado demográfico é o grau de escolaridade que conforme a Quadro1, a maioria dos entrevistados (74%), têm ensino superior completo, tornando-se assim procurado por pessoas que possuem algum tipo de conhecimento específico ou que estão cursando nível superior (12%). Quanto ao grau de escolaridade dos que praticam essa atividade, existem poucos estudos que comprovem as características exatas dos indivíduos que procuram a atividade de Yoga. O Yoga é uma prática vivenciada em quase todos os centros urbanos brasileiros por pessoas de vários estratos sociais, econômicas e culturais. Praticantes usam-na para promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como para o desenvolvimento do autoconhecimento e autocuidado (SIEGEL e BARROS, 2009).



**Gráfico 1:** Percentual de pessoas que tiveram benefícios com a prática da Hatha Yoga nas instituições de Yoga, Salvador - 2013.

Segundo Gráfico 1, observa-se que quase todos os entrevistados tiveram algum tipo de benefício, o que implica que em uma prática regular e uma orientação especializada, o percentual de pessoas que não atingiram nenhum benefício são considerados iniciantes e relataram que não houve tempo para perceber estes benefícios. Nota-se, portanto, que a Hatha Yoga é uma ferramenta que promove saúde, pode possibilitar algum benefício para seus praticantes (ALVES et al., 2006; TRAN et al., 2007).

**Quadro 2:** Número dos principais benefícios descritos pelos praticantes entrevistados nas instituições de Yoga de Salvador – 2013.

<b>Benefício</b>	<b>Número</b>
Flexibilidade/alongamento	169
Tranquilidade/concentração	172
Estabilidade	210
Vitalidade/Energia	137
Autoconhecimento	230
Força Muscular	133
Respiratório	237
Equilíbrio	161
Redução da Ansiedade	45
Emagrecimento	30
Circulatório	22

A Quadro 2 mostra os benefícios que são obtidos a partir da prática da Hatha Yoga. Os benefícios mais relatados foram nos padrões respiratórios, autoconhecimento e estabilidade. Não foram descritos por muitos praticantes benefícios quanto ao emagrecimento e melhora na circulação sanguínea.

Quanto aos benefícios de tranquilidade e concentração, 72 pessoas se sentem mais tranquilas para resolver problemas e mais concentradas. Considerando a faixa etária 41-50 anos (69) predominante entre os entrevistados, essas pessoas relataram que sente seu corpo mais alongado e flexível. A tão necessária saúde recebe um aliado de primeira: a paz. A opinião dos entrevistados é que além da saúde, estes últimos são o que trazem satisfação a serem manifestados. Em 33 pessoas do total de 137 relataram que diminuíram dores musculares, após as sessões de Hatha Yoga.

Segundo Santos et al. (2012), em seus estudos foram obtidas uma redução significativa nas queixas musculoesqueléticas após o período da intervenção apenas no grupo experimental. Quanto às medidas de bem estar e satisfação com o trabalho, apenas o grupo experimental apresentou uma tendência de aumento no grau de satisfação em seu ambiente de trabalho. Esses resultados sugerem que a prática da Hatha Yoga produziu redução das queixas musculoesqueléticas e, esse fato pode estar correlacionado ao maior nível de satisfação e envolvimento do trabalhador em seu ambiente ocupacional (RAULB, 2002).

Para Vorkapic e Rangé (2011), as técnicas e procedimentos utilizados apresentaram uma visão positiva quanto ao desenvolvimento de uma percepção e compreensão de si, bem como na qualidade de suas relações interpessoais.

Quanto aos benefícios respiratórios, segundo Romarco e Lima (2008), o Hatha Yoga é um dos métodos para facilitação do relaxamento e alongamento dos músculos respiratórios proporcionando a reeducação dos padrões inspiratório e expiratório, promovendo liberação de tensões musculares aumentando a liberdade articular do organismo de forma holística. As técnicas de respiração *yogica* exercem influência sobre mecanismos respiratórios involuntários e

modulam a interação entre sistema nervoso simpático e parassimpático, mudando profundamente os padrões de respiração ( COELHO et al., 2011)).

O aumento da flexibilidade a partir das posturas de alongamento também é importante para pacientes que tendem a apresentar rigidez e encurtamentos musculares que, provavelmente, agravam o quadro de fadiga e dor (ELERT et al., 2001). É possível que a prática de ioga possa se constituir em um recurso auxiliar importante para controlar os sintomas dos pacientes e, então, iniciá-los num programa de condicionamento físico mais completo com maiores chances de adesão. Em pacientes com fibromialgia, o treinamento de ioga ajuda a converter as fibras rápidas em lentas, proporcionando um melhor aproveitamento dos exercícios aeróbicos (SILVA e LAGE, 2006).

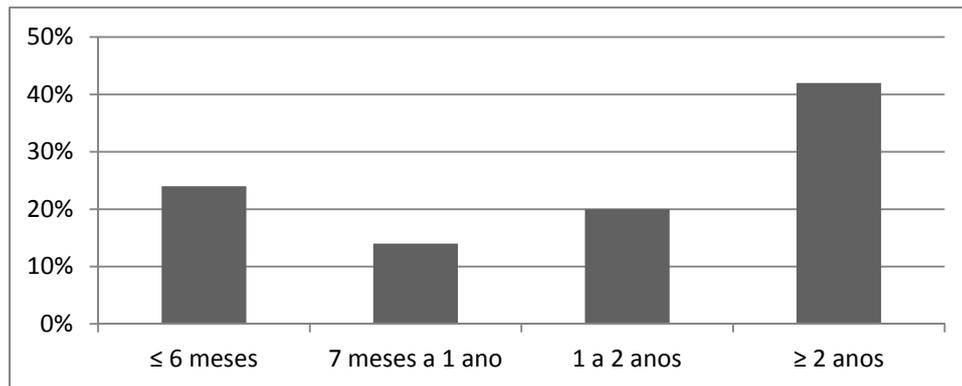
Alterações positivas foram perceptíveis nas ondas de atividade cerebral com o Yoga e quando este é utilizado como atividade física regular está relacionada com uma boa saúde mental, gerando autocontrole, autoconfiança e redução dos sintomas depressivos. Em estudos realizados com 17 indivíduos com diagnóstico de transtorno do pânico mostram significativa redução nos níveis de ansiedade, sensações corporais associadas ao pânico, número e intensidade dos ataques de pânico (VORKAPIC, 2011; VORKAPIC e RANGÉ, 2011). Porém, para Romarco e Lima (2008), em seus estudos utilizando mulheres na faixa etária entre 40 a 90 anos, não foram encontradas mudanças significativas quanto a redução de ansiedade (OKEN et al., 2006).

Quando aos aspectos endocrinológicos, essa prática ativa o metabolismo e regulariza a produção de hormônios, sendo que os padrões posturais provocam uma espécie de massagem na tireoide e essa estimulação pode levar ao emagrecimento do indivíduo (GNERRE, 2007).

Para Oliveira e Cardoso (2012), suas pesquisas demonstraram resultados que indicam um melhor equilíbrio e mobilidade funcional no grupo de idosos praticantes de Hatha Yoga. Efeitos benéficos para o corpo e a mente são comumente atribuídos à prática da ioga. A sua prática contribui para a manutenção ou recuperação do “equilíbrio” do corpo e da mente estendendo-se ainda que este equilíbrio é fundamental para o bem estar do ser humano.

Quanto aos resultados apresentados para a hipertensão, foi observado em estudo de Pinheiro et al. (2007), redução significativa na pressão arterial, bem como melhora na função autonômica cardíaca em pacientes hipertensos. Os benefícios do Yoga em pacientes hipertensos parecem ocorrer via melhora na sensibilidade do barorreflexo com aumento do tônus vagal e/ou redução da descarga simpática no sistema cardiovascular que estaria associada à frequência respiratória atingida durante as sessões e possível modificação do padrão respiratório (JIMENEZ et al., 2011; PINHEIRO et al., 2007).

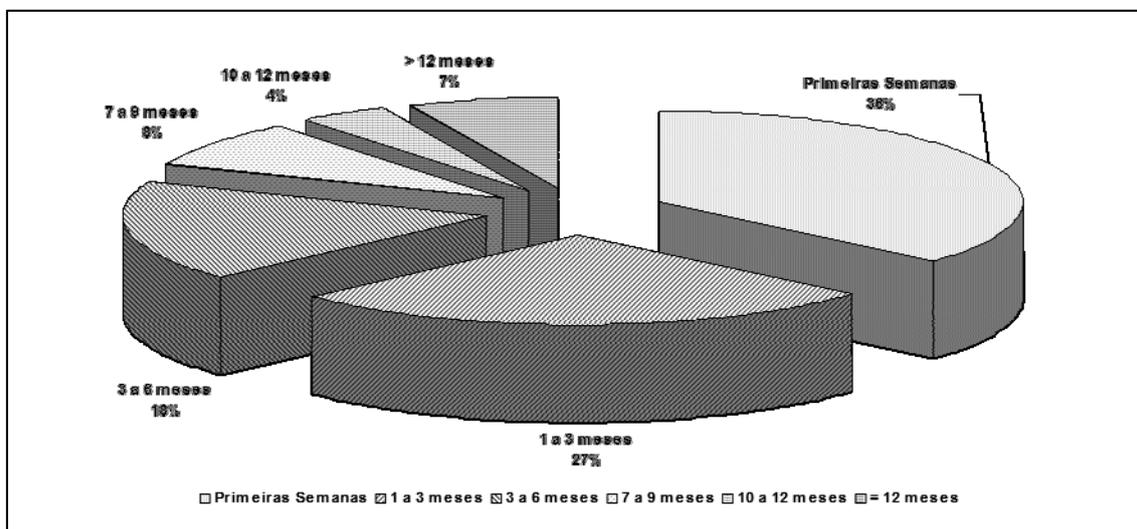
O gráfico 2 demonstra o percentual de indivíduos de Hatha Yoga em razão do tempo de prática. 24% notaram mudanças durante o período menor que 6 meses, 14% em um período entre 7 meses a 1 ano, 20% em torno de 1 a 2 anos, e 42% relataram alterações benéficas após 2 anos de prática regular.



**Gráfico 2:** Percentual das pessoas que praticam Hatha Yoga e tiveram algum tipo de benefício, por tempo que percebeu nas instituições de Yoga, Salvador.

Segundo Santos et al. (2012), o tempo é o veículo pelo qual tudo se manifesta. Nota-se no Gráfico 2, que é preciso tempo de prática pra se chegar aos resultados almejados, alguns propósitos demoram mais que os outros, evidenciando a reação da da Hatha Yoga nas sessões iniciais. Entretanto estas 29 pessoas, logo nas primeiras sessões alcançou-se um bem estar geral. 69 pessoas que tiveram algum tipo de benefício praticam Hatha Yoga por mais de 2 anos, estamos retratando-se de pessoas veteranas na área.

A maioria das pessoas perceberam estes benefícios em curto prazo, como pode-se observar no gráfico 3, onde 36% dos entrevistados perceberam bem estar geral, logo nas primeiras semanas de prática de Hatha Yoga, e nos primeiros 3 meses (27%), totalizando 63% do entrevistados.



**Gráfico 3:** Percentual das pessoas que praticam Hatha Yoga, por bem estar nas instituições de Yoga, Salvador .

Em uma sessão de prática, é possível sentir benefícios no bem estar geral, conforme a Gráfico 3, percebe-se que quase todos os entrevistados se sentem bem praticando Hatha Yoga, o percentual mínimo das pessoas que negaram o bem estar, são pessoas iniciantes e relataram que o mínimo tempo de prática não foi suficiente para perceber. Pode-se concluir que a Hatha Yoga é

uma ferramenta que melhora sua qualidade de vida, proporcionando benefícios diversos aos seus praticantes (SANTOS et al., 2012).

## CONCLUSÃO

O presente artigo mostrou que não existem gênero nem idade apropriados para a prática da Hatha Yoga. Além disso, através das posturas (asanas), é possível atingir benefícios físicos tais como equilíbrio psico-físico-emocional, auxílio na correção postural, equilíbrio hormonal e sistêmico, alívio do estresse, fadiga e tensões.

A prática de Hatha Yoga proporciona bem estar físico mental e social para os indivíduos praticantes. Todos os benefícios obtidos sejam eles a curto, médio ou em longo prazo, causam satisfação e oferecem uma melhor qualidade de vida, além do autoconhecimento para lidar melhor com problemas contemporâneos e uma educação para cultivar e conquistar uma boa saúde.

Enfim, a Hatha Yoga atinge diretamente uma série de pessoas por diferentes razões vistas nos resultados deste artigo e deve ser vista principalmente como uma prática regular de atividade física e não como uma terapia alternativa baseada em crenças.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. S.; BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M.. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. **Fitness and Performance Journal**, 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.3900/fpj.5.4.243.p>

BAL, B. S.; KAUR, P. J.. Effects of selected asanas in hatha yoga on agility and flexibility level. **Journal of Sport and Health Research**. v.1, n.2, p.75-87, 2009.

BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M.. Yoga no controle de stress. **Fitness and performance**, v.1, n.1, p.13-20, 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.3900/fpj.1.1.12.p>

CHANAVIRUT, R.; KHAIDJAPHO, K.; JAREE, P.; PONGNARATON, P.. Yoga exercise increases chest wall expansion and lung volumes in young healthy thais. **Thai Journal of Physiological Sciences**, v.19, n.1, 2006.

COELHO, C. M.; LESSA, T. T.; COELHO, L. A. M. C.; SCARI, R. S.; JUNIOR, J. M. N.; CARVALHO, R. M.. Função ventilatória em mulheres praticantes de Hatha loga. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v.13, n.4, p.279-284, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n4p279>

DANHAUER, S. C.; TOOZE, J. A.; CAMPBELL, C. R.; MCQUELLON, R. P.; BARRET, R.; MILLER, B. E.. Restorative yoga for women with ovarian or breast cancer: findings from a pilot study. **Journal of the Society for Integrative Oncology**, v.6, n.2, p.47-58, 2008.

ELERT, J., KENDALL, S. A., LARSSON, B., MANSSON, B., GERDLE, B.. Chronic pain and difficulty in relaxing postural muscles in patients with fibromyalgia and chronic whiplash associated disorders. **J Rheumatol**, v.28, n.1, p.1361-1368, 2001.

GNERRE, M. L. A.. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras Revista de História**, v.12, n.21, 2010.

GRABARA, M.; JUSZCZYK, E.; SZOPA, J. G.. Hatha Yoga exercises in prevention and correction of body posture defects at children in school age. **Movement and Health**, v.17, p.418-427, 2006.

- JIMENEZ, A. R.; TORRES, R. P. H.; MEDRANO, A. W.. Hatha Yoga Program Determinants on Cardiovascular Health in Physically Active Adult Women. **Journal Yoga e Physical Therapy**, v.1, n.3, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.4172/2157-7595.1000103>
- KUTTNER, L.; CHAMBERS, C. T.; EVANS, K.. A randomized trial of yoga for adolescents with irritable bowel syndrome. **Pain Res Manage** v.11, n.4, p.217-224, 2006.
- MAŁGORZATA, G.; SZOPA, J.; JUSZCZYK, E.. Hatha Yoga exercises in prevention and correction of body posture defects at children in school age. **Movement and Health**, v.17, p.418-427, 2006.
- NE, H.; NA, H.. Effects of hatha yoga on well-being in healthy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran. **Eastern Mediterranean Health Journal** , v.13, n.4, 2007.
- OKEN, B.S.; ZADJEL, D. M. D; FLEGAL, K. M. A.; DEHEN, B.S.C.; HAAS, M. D. C.; KRAEMER, D. F.; LAWRENCE, J.; LEVYA, J.. Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. **Altern Ther Health Med.**, v.12, n.1, p.40-47, 2006.
- OLIVEIRA, R. S.; CARDOSO, V. L.. Influência da prática regular de yoga para a manutenção do equilíbrio e mobilidade em idosos. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v.7, 2012.
- PINHEIRO, C. H. J.; MEDEIROS, R.A.R.; PINHEIRO, D.G.M.; MARINHO, M.J.F.. Uso do ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Rev. Bras. Hipertens**, v.14, n.4, p.226-232, 2007.
- RAULB, J. A.. Psychophysiologic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function: A Literature Review. **The journal of alternative and complementary medicine**, v.8, n.6, p.797-812, 2002.
- ROMARCO, E.K.S.; LIMA, C.B.F.. Benefícios dos exercícios respiratórios no yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 a 90 anos. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, v.6, n.3, p.78-90, 2008.
- SANTOS, K. L. S.; GUIMARÃES, M. P. S.; COSTA, P. H. L.. Efeitos de um programa de ioga na saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v.7, 2012
- SHERMAN, K. J.; CHERKIN, D. C.; ERRO, J.; MIGLIORETTI, D. L.; DEYO, R. A.. Comparing Yoga, Exercise, and a Self-Care Book for Chronic Low Back Pain. **Annals of Internal Medicine**, v.143, n.12, p.849-856, 2005.
- SIEGEL, P.; BARROS, N. F.. Yoga in Brasil and the National Health System. **Journal of Evidence-Based Complementary and Anternative Medicine**, v.14, n.2, p.93-107, 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1533210109343306>
- SILVA, G. D.; LAGE, L. V.. Ioga e Fibromialgia. **Ver Bras Reumatol**, v.46, n.1, p.37-39, 2006.
- TRAN, M. D.; HOLLY, R. G.; LASHBROOK, J.; AMSTERDAM, E. A.. Effects of Hatha Yoga Training on the Health-Related Aspects of Physical Fitness. **Journal of the American society for preventive cardiology**, v.4, n.4, p.165-170, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1520-037X.2001.00542.x>
- VORKAPIC, C. F.. O efeito do yoga na redução da sintomatologia de pacientes com transtorno de pânico. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v.7, 2012.
- VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B.. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.7, n.1, p.50-54, 2011.
- WREN, A. A.; WRIGHT, M. A.; CARSON, J. W.; KEEFE, F. J.. Yoga for Persistent Pain: New Findings and Directions for and Ancient Practice. **Altern Ther Health Med**, v.152, n.3, p.477-480, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pain.2010.11.017>